МБДОУ «Детский сад № 30 «Незабудка» г. Рубцовск, Алтайский край

**Конспект открытого занятия**

**по валеологии**

**в средней группе**

**Воспитатель:** Каширина Наталья

Александровна

Рубцовск, 2017

**Конспект занятия по валеологии в средней группе «Здоровое питание»**

**Группа:** средняя группа.

**Тема:** «Здоровое питание».

**Интеграция ОО:** «Познавательное развитие», **«**Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

**Цель:** расширять понятие детей о здоровом и правильном питании, формировать стремление заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные: Расширять представления детей о полезных и вредных продуктах питания.** Познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», «здоровое питание». Развивать у детей умение отвечать на вопросы, поддерживать диалог.

**Развивающие:**

Закреплять знания о пользе полезных продуктов и их значение для жизни и здоровья человека. Закреплять соблюдение детьми правил здорового и правильного питания. Обогащать словарный запас детей.

**Воспитательные:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать доброжелательность, уверенность в себе.

**Методы и приемы:** словесный – вопросы, объяснение, поощрение; наглядный – показ, рассматривание; игровой; практический – упражнение, выполнение действий.

**Оборудование:**

Письмо; мольберт; сюжетная картинка из рассказа «Доктор Айболит»; красные и зелёные круги по 7 шт.; полоски бумаги красного цвета на каждого р-ка, полоски бумаги красного цвета на каждого р-ка; карточки с полезными продуктами питания – 28 шт, карточки с вредными продуктами 21 шт; картинки с изображением фруктов и овощей; разнос; кастрюля; тарелочки с продуктами: свекла, морковь, капуста, картофель, помидор, лук, вода, соль, крупа, мука, огурец; фартуки, колпаки на каждого р-ка.

**Словарная работа:** здоровое питание, правильное питание.

**Индивидуальная работа:** помочь Степе, Арине Г. разложить карточки с вредными продуктами.

**Предварительная работа:** [беседы с детьми](http://mirdoshkolnikov.ru/vospitatelyam/besedi-s-detmi.html) на тему: «Полезные и вредные продукты питания»; чтение стихов, рассказов по теме; д/и «Овощи и фрукты».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приветствие**  **Организационный момент**  **Цель:** установление контакта, создание положительного настроя на занятие.  **Задачи:**   1. Заинтересовать и привлечь внимание детей к совместной деятельности. 2. Активизировать мыслительную деятельность. 3. Поддержать интерес к дальнейшей работе. | | | |
| **Деятельность детей** | | **Деятельность педагога** | **Примечание** |
| Дети здороваются с гостями.  Дети образуют круг, вместе с педагогом выполняют упражнение по тексту.  – Сигнал SOS означает, что кто-то просит о помощи. | | – Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте поздороваемся с гостями!  Собрались все ребята вкруг, *(встают в круг)* Я твой друг *(руки к груди)* И ты мой друг! *(протягивают руки друг к другу)* Крепко за руки возьмёмся *(берутся за руки)* И друг другу улыбнёмся! *(улыбаются).*  – Ребята, посмотрите, нам пришло письмо, с пометкой SOS!  – Что-же означает SOS?  – Да правильно. Кто-то хочет, чтобы мы помогли. Давайте посмотрим, кто у нас просит помощи. | Дети заходят в группу, здороваются с гостями.  *Приветствие друг друга.*  На столе воспитателя лежит конверт.  Воспитатель открывает конверт, в нем лежат картинки из мультфильма Доктор Айболит, вешает их на мольберт. |
| **Основная часть.**  **Цель:** Закреплять знания о пользе полезных продуктов и их значение для жизни и здоровья человека.  **Задачи:**   1. Способствовать желанию детей соблюдать правила здорового и правильного питания. 2. Развивать познавательный интерес. 3. Обогащать словарь детей. 4. Воспитывать доброжелательность, уверенность в себе. | | | |
| **Деятельность детей** | | **Деятельность воспитателя** | **Примечание** |
| – Это письмо от зверей из сказки «Доктор Айболит». От бегемотиков, тигрят.  – Они неправильно питались.  – Они кушали не полезную пищу. Ели конфеты, мороженое, чипсы…  – Да!  – Это значит, что нужно кушать полезные продукты, потому что в них содержатся витамины.  Дети отвечают, что знают правила.  Дети самостоятельно поднимают кружки в соответствии с правилами игры.  Дети вместе с воспитателем кладут в конверт литок с правилами.  Дети самостоятельно раскладывают карточки.  Затем по просьбе воспитателя, проверяют друг у друга правильность выполнения задания.  Дети соглашаются с воспитателем и кладут в конверт карточки с полезными продуктами.  Дети проговаривают текст, выполняют движения в соответствии с текстом.  Дети садятся на стульчики, расставленные напротив мольберта.  – Да полезные, в них много витаминов.  – Компот, салат, сок.  – Вкусный, витаминный, полезный, сладкий.  Дети кладут в посылку картинки с изображением овощей и фруктов.  – Из овощей.  Подходят к столу.  Дети закрывают глаза по просьбе воспитателя.  Открывают глаза.  Дети убирают ненужные продукты. | | – Ребята, как вы думаете, от кого это письмо!  **–** Да, Ребята, смотрите, бедные звери заболели. У них болят животики! Как вы думаете, почему у них болят животики?  – Я тоже думаю, что они неправильно питались.  **–** Ребята, а как вы думаете, что значит, не правильно питаться.  – Да, они употребляли вредную пищу, пили газировку и много ели сладкого. Ребята давайте поможем зверятам выздороветь и научим их правилам здорового питания. Вы согласны?  Ребята, а вы знаете, что значит здоровое питание?  – Правильно, ребята, а еще в них содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.  – Ребята, чтобы нам быть здоровыми, нужно соблюдать правила здорового и правильного питания. А вы знаете правила здорового и правильного питания? Вот мы сейчас это проверим!  – У вас на столах лежат кружки, зеленого и красного цвета. Я читаю вам правило, если это правило правильное, вы поднимаете красный кружок. А если правило неправильное, вы поднимаете зеленый кружок.  *Игра «Правила здорового и правильного питания».*   1. Чтобы зубы не болели, ешь конфеты-карамели. 2. Фрукты и овощи перед едой – тщательно, очень старательно мой. 3. Вот еще совет простой – руки мой перед едой. 4. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья. 5. Есть надо быстро и разговаривать во время еды. 6. Полоскать рот после еды полезно. 7. Чтобы быть здоровым надо есть много сладкого. 8. Вместо компота надо пить газировку. 9. Овощи и фрукты – полезные продукты. 10. Во время еды нельзя разговаривать.   – Молодцы, справились с заданием! Хорошо знаете правила правильного питания.  Ребята, давайте больным зверятам отправим посылку-письмо с правилами здорового и правильного питания. Вот у меня есть список с правилами, мы его положем в конверт. Звери из сказки будут рады.  – А сейчас, я вам предлагаю поиграть в игру «Полезные и вредные продукты».  *Игра «Полезные и вредные продукты».* Цель: закреплять название полезных и вредных продуктов.  – Посмотрите друг у друга, правильно-ли выполнено задание?  – Молодцы, все постарались и справились с заданием.  – Ребята, а может быть нам вместе с правилами здорового питания посылкой отправить карточки, на которых изображены полезные продукты, чтобы они знали, какие продукты можно употреблять в пищу без опасения, и чтобы у них никогда не болели животики!  Молодцы, мы с вами хорошо поработали.  – Давайте немного разомнемся.  ***Физкультминутка «Медведь»***  Цель: снятие напряжения, усталости.  Хоть боится мишка пчел, *(грозят указательным пальцем)* Но на пасеку пошел *(ходьба на месте, изобразить неуклюжего медведя)* Ой, дорога нелегка, *(обхватить голову покачать туловищем из стороны в сторону)* Для медведя – толстяка*. (показать большой живот)* Чтобы пчелок обмануть, Притворюсь я кем-нибудь. *(Хлопать в ладоши)* Я как зайчик поскачу *(прыжки на месте)* Я как птичка полечу *(махи руками)* Стану я как еж колючий, (*сжимать и разжимать пальцы рук*) Превращусь в большую тучу *(круговые движения руками)* Но не верят пчелы мишке*, (покрутить головой, изображая «нет»)* Удирает он вприпрыжку*! (бег на месте)*  – Вот так медведь, хотел подкрепится полезным медом, но пчелы не дали медведю полакомится медом.  –– Присаживайтесь на стульчики.  – Ребята, овощи и фрукты полезные, как вы думаете?  – А что можно из них приготовить?  *Упражнение «Сварим сок»*  Цель: упражнять в умении образовывать имя прилагательное.  Из яблок – яблочный;  Из моркови – морковный;  Из яблока и моркови – яблочно-морковный;  Из вишни – вишневый;  Из апельсина – апельсиновый.  Из помидора – томатный.  Из тыквы – тыквенный.  – Хорошо ребята, из разных фруктов, и даже овощей, можно приготовить сок. Скажите ребята, какими словами можно охарактеризовать сок?  – Молодцы, я предлагаю в посылку еще положить все картинки с овощами и фруктами, чтобы звери знали, какой им пить сок вместо лимонада и газированных напитков, согласны? Тогда складывайте.  Наша полезная посылка собрана, и мы отправим её к больным зверятам. Они очень будут рады нашей помощи, и скажут нам большое спасибо.  – Мы выяснили из чего можно приготовить сок.  – А скажите, из чего готовят борщ? (из овощей или фруктов?).  У меня для вас есть сюрприз.  – Давайте подойдем к этому столу.  В-ль предлагает детям закрыть глаза.  Воспитатель убирает салфетку.  Предлагает открыть глаза.  Я предлагаю вам, продукты, необходимые для борща оставить на столе, а те продукты, которые не понадобятся для приготовления борща или свекольника убрать на разнос.  При необходимости воспитатель помогает детям.  – Молодцы! Эти продукты мы отнесем на кухню, повара завтра нам сварят на обед вкусный борщ. | Проводится игра «Правила здорового и правильного питания».  Лист с правилами красочно оформлен. Кладут его в тот-же конверт, предварительно убрать пометку «SOS».  Проводится игра «Полезные и вредные продукты».  У каждого ребенка по две полоски – красная и синяя, по 4 карточки с полезными, по 3 карточки с вредными продуктами. На красную полоску дети накладывают полезные продукты, а на синюю – вредные продукты.  Воспитатель вывешивает наглядный материал с изображением фруктов и овощей, дети называют их. Воспитатель спрашивает, какой сок можно сварить из этих фруктов. Дети говорят название сока*.*  На столе стоит блюдо с мытыми овощами, фруктами: свекла, морковь, капуста, лук, картофель, помидор, яблоко, апельсин, огурец; тарелки с крупой, фасолью. Все накрыто салфеткой. |
| **Заключительная часть**  **Цель:** Подведение итогов образовательной деятельности.  **Задачи:**   1. Формировать умение обобщать полученные знания. 2. Поощрить детей за активную деятельность. | | | |
| **Деятельность детей** | **Деятельность воспитателя** | | **Примечание** |
| – О здоровом питании, полезных и вредных продуктах.  – Правила здорового и правильного питания, карточки с полезными продуктами, картинки с изображением овощей и фруктов.  Дети говорят «До свидания» гостям, уходят. | – Ребята, о чем мы сегодня с вами говорили?  – Да, мы вспомнили правила правильного и здорового питания, вспомнили полезные и вредные продукты. А еше, мы помогли больным зверятам, собрали им посылку.  – Что мы в нее положили?  Приготовили витаминный борщ. И если мы будем есть полезную пищу, то здоровье наше будет в порядке.  Вы молодцы, спасибо всем.  **–** Давайте попрощаемся с гостями, и пойдем позовем остальных ребят, чтобы всех угостить фруктами. | |  |

**Конспект занятия по валеологии в средней группе «Здоровое питание»**

**Цель:** формировать у детей привычку употреблять полезные продукты питания; умение заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные: Расширять представления детей о полезных и вредных продуктах питания.** Познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», «здоровое питание». Учить отвечать на вопросы, поддерживать диалог.

**Развивающие:**

Закреплять знания о пользе полезных продуктов и их значение для жизни и здоровья человека. Закреплять соблюдение детьми правил питания.

**Воспитательные:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Методы и приемы:** словесный – вопросы, объяснение, поощрение; наглядный – показ, рассматривание; игровой; практический – упражнение, выполнение действий.

**Оборудование:**

Письмо; мольберт; сюжетная картинка из рассказа «Доктор Айболит»; красные и зелёные круги по 7 шт.; полоски бумаги красного цвета на каждого р-ка, полоски бумаги красного цвета на каждого р-ка; карточки с полезными продуктами питания – 28шт, карточки с вредными продуктами 21 шт; картинки с изображением фруктов и овощей; разнос; кастрюля; тарелочки с продуктами: свекла, морковь, капуста, картофель, помидор, лук, вода, соль, крупа, мука, огурец; фартуки, колпаки на каждого р-ка.

**Словарная работа:** здоровое питание, правильное питание, витамины А, В, С.

**Предварительная работа:** [беседы с детьми](http://mirdoshkolnikov.ru/vospitatelyam/besedi-s-detmi.html) на тему: «Полезные и вредные продукты питания»; чтение стихов, рассказов по теме; д/и «Овощи и фрукты».

**Ход занятия:**

Дети заходят в группу, здороваются с гостями.

**В**: Ребята, к нам сегодня пришли гости, давайте поздороваемся с гостями!

***Приветствие друг друга:***

Собрались все ребята вкруг, *(встают в круг)*Я твой друг *(руки к груди)*И ты мой друг! *(протягивают руки друг к другу)*Крепко за руки возьмёмся *(берутся за руки)*И друг другу улыбнёмся! *(улыбаются)*

***Организационный момент:***

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, нам пришло письмо, с пометкой SOS, помогите.

Давайте посмотрим, кто у нас просит помощи.

*(Открывает конверт, в нем лежат картинки из мультфильма Доктор Айболит, вешает их на мольберт).*

**В:** Ребята, как вы думаете, от кого это письмо! (Ответ)

**В:** Да, Ребята, смотрите, бедные звери заболели. У них болят животики!

**В:** Ребята как вы думаете, почему у них болят животики? *(ответы детей)*

Я думаю, что они неправильно питались.

**В:** Ребята, а как вы думаете, что значит, не правильно питаться. *(Ответы детей)*

Да, они употребляли вредную пищу, пили газировку и много ели сладкого. Ребята давайте поможем зверятам выздороветь и научим их правилам здорового питания. Вы согласны? *(да)*

**В:** Ребята, что значит здоровое питание?

это значит, что нужно кушать полезные продукты, потому что в нихсодержатся витамины.

В: Правильно, ребята, а еще в них содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.

В: Ребята, чтобы нам быть здоровыми соблюдать правила здорового и правильного питания.

**В:** Ребята, а вы знаете правила здорового и правильного питания? *(ответы детей).* Вот мы сейчас это проверим! У вас на столах лежат кружки, зеленого и красного цвета. Я читаю вам правило, если это правило правильное, вы поднимаете зеленый кружок. А если неправильное – поднимаете красный кружок.

***Игра «Правила здорового и правильного питания».***

1. Чтобы зубы не болели, ешь конфеты-карамели.
2. Фрукты и овощи перед едой – тщательно, очень старательно мой.
3. Вот еще совет простой – руки мой перед едой.
4. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
5. Есть надо быстро и разговаривать во время еды.
6. Полоскать рот после еды полезно.
7. Чтобы быть здоровым надо есть много сладкого.
8. Вместо компота надо пить газировку.
9. Овощи и фрукты – полезные продукты.
10. Во время еды нельзя разговаривать.

**В:** Молодцы, справились с заданием!

**В:** Ребята, сейчас, я вам предлагаю поиграть в игру «Полезные и вредные продукты».

***Игра «Полезные и вредные продукты».***

*У каждого ребенка по две полоски – красная и синяя, карточки с полезными и вредными продуктами. На красную полоску дети накладывают полезные продукты, а на синюю – вредные продукты.*

**В:** Молодцы, все постарались и справились с заданием. Ребята, давайте больным зверятам отправим посылку с карточками, на которых изображены полезные продукты, чтобы они знали, какие продукты можно употреблять в пищу без опасения, и чтобы у них никогда не болели животики! Молодцы, мы с вами хорошо поработали. Наша полезная посылка собрана, и мы отправим её к больным зверятам.

***Физкультминутка «Медведь»***

Хоть боится мишка пчел, *(грозят указательным пальцем)*  
Но на пасеку пошел *(ходьба на месте, изобразить неуклюжего медведя)*  
Ой, дорога нелегка, *(обхватить голову покачать туловищем из стороны в сторону)*Для медведя – толстяка*. (показать большой живот)*  
Чтобы пчелок обмануть,  
Притворюсь я кем-нибудь. *(Хлопать в ладоши)*  
Я как зайчик поскачу *(прыжки на месте)*  
Я как птичка полечу *(махи руками)*  
Стану я как еж колючий, (*сжимать и разжимать пальцы рук*)  
Превращусь в большую тучу *(круговые движения руками)*  
Но не верят пчелы мишке*, (покрутить головой, изображая «нет»)*  
Удирает он вприпрыжку*! (бег на месте)*

**В:** Ребята, присаживайтесь на стульчики.

*Воспитатель вывешивает наглядный материал с изображением фруктов и овощей, дети называют их. Воспитатель спрашивает, какой сок можно сварить из этих фруктов. Дети говорят название сока.*

***Упражнение «Сварим сок»***

Из яблок – яблочный;

Из моркови – морковный;

Из яблока и моркови – яблочно-морковный;

Из вишни – вишневый;

Из апельсина – апельсиновый.

Из помидора – томатный.

Из тыквы – тыквенный.

**В:** из разных фруктов, и даже овощей, можно приготовить сок.

**В:** Скажите ребята, какими словами можно охарактеризовать сок … (вкусный, витаминный, полезный, сладкий).

**В**: Ребята, скажите, из чего мы варим борщ? (из овощей или фруктов?). Хотите приготовить борщ? (Ответ детей). А кто нам готовит борщ? (Повар). А вы хотите стать поварами?. Тогда одеваем фартуки, колпаки – вот сколько поваров. Я предлагаю вам приготовить борщ.

Воспитатель ставит на стол разнос, на котором стоят тарелочки с продуктами: свекла, морковь, капуста, картофель, помидор, лук, вода, соль, крупа, мука, огурец. В-ль предлагает каждому ребенку выбрать продукт для приготовления борща. Дети берут по одной тарелочке с нужными продуктами.

Воспитатель наливает воду в кастрюлю, дети кладут продукты поочередно.

**В:** Ну вот – борщ готов!

**В:** Ребята, о чем мы сегодня с вами говорили? Да ребята, мы вспомнили правила правильного и здорового питания, вспомнили полезные и вредные продукты. А еше, мы помогли больным зверятам, собрав им посылку с полезными продуктами. Приготовили витаминный борщ. И если мы будем есть только полезную пищу, соблюдать правила гигиены и делать зарядку, то здоровье наше будет отличное.

**В:** Давайте попрощаемся с гостями, и пойдем расскажем ребятам как вы готовили борщ и пригласим их на обед.